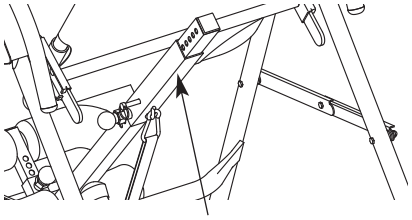
WEIDER® INVERSION SYSTEM

Nº. du Modèle WEEVBE1334.1
Nº. de Série _____

Écrivez le numéro de série sur la ligne ci-dessus pour références ultérieures.



Autocollant du Numéro de Série

QUESTIONS?

En tant que fabricant nous nous engageons à satisfaire notre clientèle entièrement. Si vous avez des questions ou si des pièces sont manquantes, veuillez nous contactez au :

(+33) (0) 810 121 140

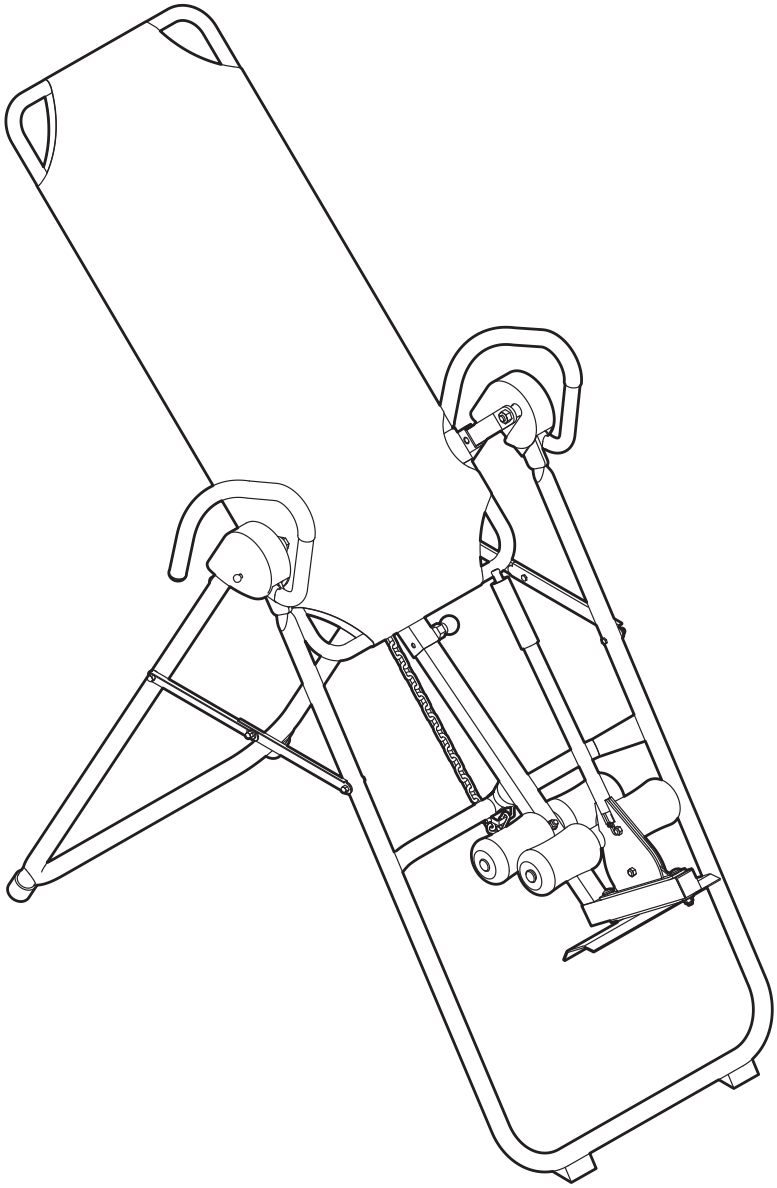
du lundi au jeudi de 9h00 à 13h00 et de 14h00 à 18h00, le vendredi de 14h00 à 17h00 (à l'exception des jours fériés).

email : csfr@iconeurope.com
site internet :
www.iconsupport.eu

⚠ ATTENTION

Lisez toutes les précautions et les instructions contenues dans ce manuel avant d'utiliser cet appareil. Gardez ce manuel pour vous y référer ultérieurement.

MANUEL DE L'UTILISATEUR



Notre site Internet

www.iconeurope.com

TABLE DES MATIÈRES

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT 2
PRÉCAUTIONS IMPORTANTES 3
AVANT DE COMMENCER 5
ASSEMBLAGE 6
RÉGLAGES 10
ROTATION SUR LE SYSTÈME DE RENVERSEMENT 12
MISE EN PLACE D'UN PROGRAMME 13
LISTE DES PIÈCES 14
SCHÉMA DÉTAILLÉ 15
POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE . . . . . .Dernière Page

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT

Les autocollants illustrés sur cette page ont été collés sur la table de renversement. **Trouvez la feuille d'autocollants qui contient l'information en quatre langues. Placez les autocollants en français sur les autocollants en anglais. Si les autocollants sont manquants ou illisibles, contactez notre service à la clientèle au numéro sans frais (voir le dos de ce manuel). Placez le nouvel autocollant à l'endroit indiqué.** Remarque: l'autocollant n'est peut-être pas ilustré à sa taille réale.

Autocollant d'Avertissement 1

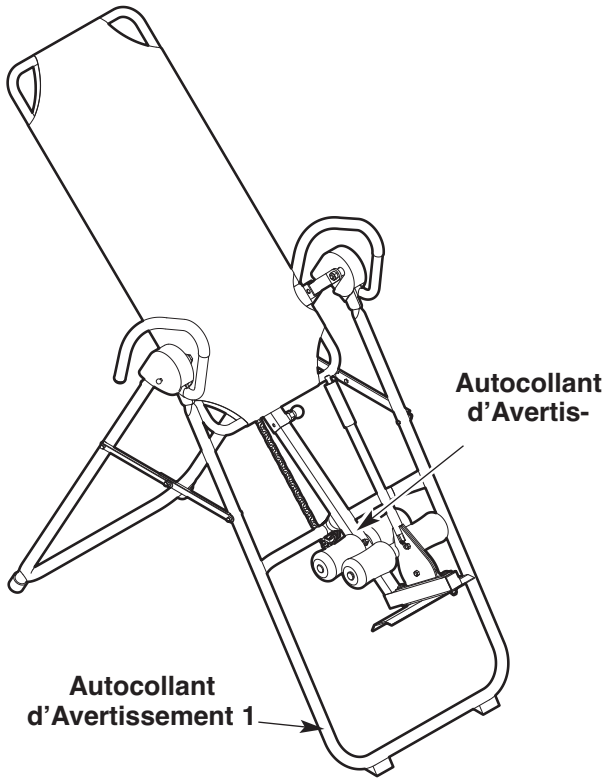
⚠ ATTENTION

- Le mauvais emploi de cet appareil peut avoir comme consequences des blessures graves.
- Lisez le manuel d'utilisateur et suivez tous les avertissements et les instructions avant l'emploi.
- Ne laissez pas les enfants jouer sur ou autour de l'appareil.
- Remplacez l'autocollant s'il est abîmé, illisible, ou enlevé.

Autocollant d'Avertissement 2

⚠ AVERTISSEMENT

- **Portez toujours des chaussures bien attachées.**
- **Les attache-pieds doivent être fermés correctement.**



WEIDER est une marque enregistrée de ICON IP, Inc.

PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

⚠ AVERTISSEMENT : Pour réduire le risque de blessures graves, veuillez lire toutes les précautions importantes et consignes contenues dans ce manuel ainsi que tous les avertissements indiqués sur le système de renversement avant d'utiliser celui-ci. ICON n'assume aucune responsabilité pour des préjudices corporels ou des dommages matériels résultant de l'utilisation de ce produit.

1. **Toujours consulter son médecin avant de commencer un programme d'exercices quelconque. Ceci est particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans ou les personnes présentant des problèmes de santé préexistants.**

2. **Il est de la responsabilité du propriétaire de s'assurer que tous les utilisateurs du système de renversement sont correctement informés de toutes les précautions.**

3. **Le système de renversement est conçue uniquement pour une utilisation privée. Le système de renversement ne doit pas être utilisée commercialement, pour la location ou dans une salle de sport.**

4. **Gardez le système de renversement à l'intérieur, éloignée de l'humidité et de la poussière. Ne placez pas le système de renversement dans un garage, sur une terrasse couverte ou près d'une source d'eau.**

5. **Utilisez le système de renversement uniquement sur une surface plane. Placez un tapis sous le système de renversement pour protéger le sol.**

6. **Assurez-vous que toutes les pièces sont correctement serrées chaque fois que vous utilisez le système de renversement. Remplacez immédiatement toute pièce usée.**

7. **Gardez toujours éloignées de le système de renversement les enfants de moins de 12 ans et les animaux domestiques.**

8. **Le système de renversement est conçue pour être utilisée par une personne dont le poids ne dépasse pas 135 kg. Remarque : n'utilisez pas de poids ni d'haltères sur le système de renversement.**

9. **Portez toujours les chaussures de sport avec des lacets pour maintenir vos pieds en place sur le système de renversement, et pour protéger vos pieds pendant l'exercice.**

10. **Le système de renversement est conçue pour être utilisée par une personne dont la taille ne dépasse pas 1,98 mètre.**

11. **Enfoncez toujours les goupilles dans des trous à la même hauteur sur chaque barre de pivot sur le cadre du dossier.**

12. **Gardez les mains et les pieds éloignés des pièces mobiles.**

13. **Assurez-vous que les barres de pivot sont maintenues en place dans les supports sur le cadre du dossier avant d'utiliser le système de renversement.**

14. **Assurez-vous toujours que les verrous des chevilles sont serrés autour de vos chevilles et que le petit bouton est complètement enfoncé avant d'utiliser le système de renversement.**

15. **Assurez-vous toujours que les barres de liaison sont bien en place avant d'utiliser le système de renversement.**

16. **N'utilisez pas les poignées pour faire une rotation sur le système de renversement ; les poignées sont conçues pour monter et descendre de le système de renversement.**

17. **Effectuez toutes les activités sur le système de renversement d'un mouvement lent et contrôlé. Des exercices agressifs peuvent faire tomber le système de renversement.**

18. **Entraînez-vous toujours avec un partenaire. Votre partenaire doit être prêt à tourner le dossier dans sa position droite si vous ne pouvez terminer votre rotation.**

19. **Si vous ressentez de la douleur ou des etourdissements pendant vos exercices, arretez-vous immediatement et reposez-vous.**

20. **Utilisez le système de renversement uniquement comme décrit dans ce manuel.**

⚠AVERTISSEMENT : le renversement n'est pas recommandé pour les personnes concernées par les facteurs et les conditions sur la liste ci-dessous (cette liste n'est pas exhaustive ; elle ne sert que de référence). Si un ou plusieurs facteurs ou conditions s'appliquent à votre cas, consultez votre médecin avant d'utiliser le système de renversement.

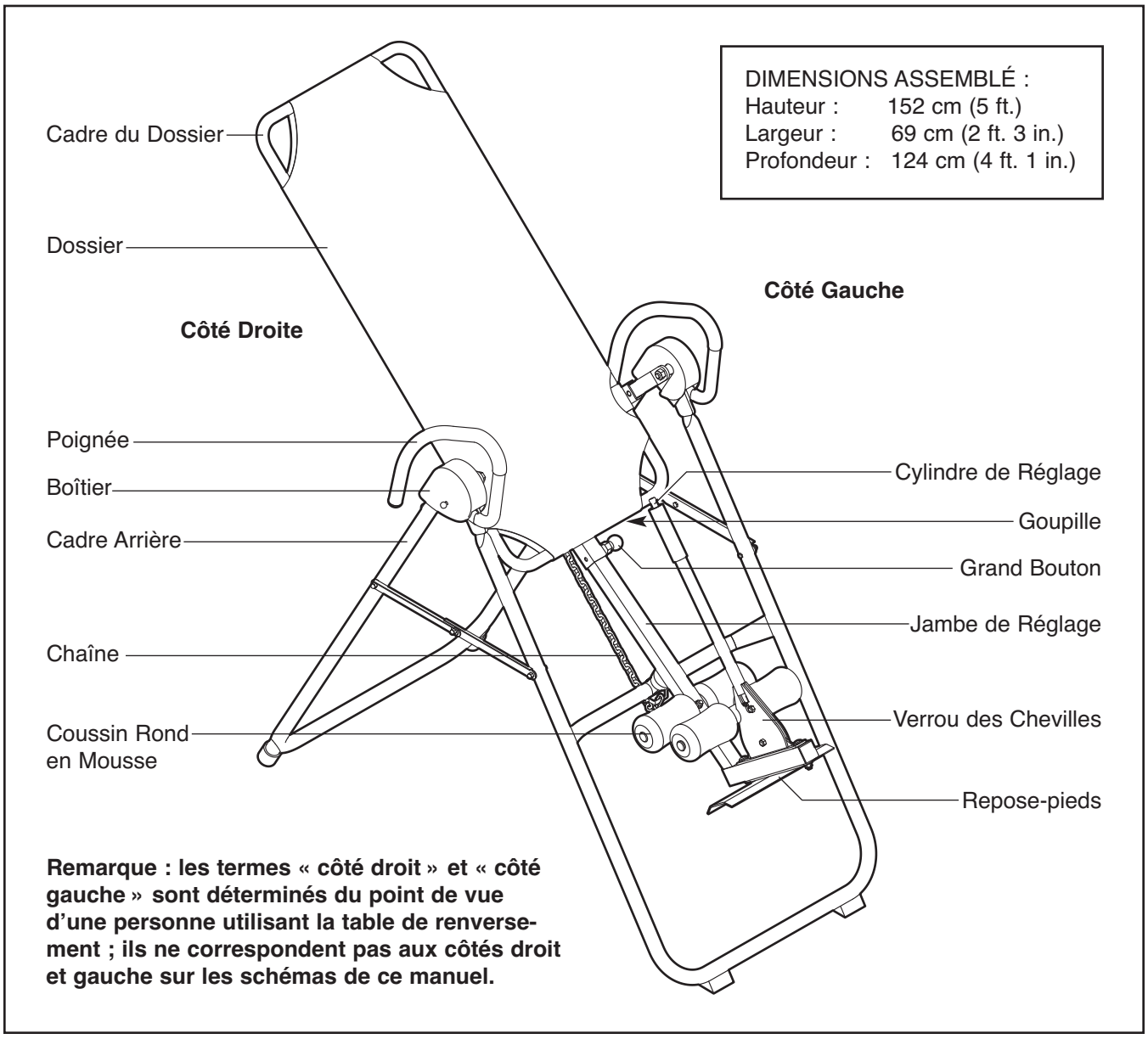
- **Grossesse**
- **Hernie hiatale ou ventrale**
- **Glaucome, détachement de la rétine ou conjonctivite**
- **Pression artérielle anormale, hypertension, attaque cérébrale ou accident ischémique transitoire**
- **Maladie cardiaque ou vasculaire pour laquelle vous suivez un traitement**
- **Infection de l'oreille moyenne ou obésité extrême**
- **Blessure à la colonne vertébrale, sclérose cérébrale ou articulation extrêmement gonflée**
- **Ostéoporose, fracture récente pas encore guérie, broche médullaire ou support orthopédique implantée par opération chirurgicale**
- **Utilisation d'anticoagulants, ce qui comprend la prise de fortes doses d'aspirine**

AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir sélectionné le système de renversement WEIDER® INVERSION SYSTEM. Le système de renversement vous permettra d'augmenter la distance entre vos vertèbres, de réduire la pression sur les disques des vertèbres, de tendre et détendre vos muscles et d'apaiser temporairement vos douleurs de dos associés aux conditions mentionnées.

Pour votre bénéfice, veuillez lire attentivement ce manuel avant d'utiliser le système de renversement. Si vous avez des questions, référez-vous à la page de couverture de ce manuel. Pour mieux vous assister, notez le numéro du modèle et le numéro de série de l'appareil avant de nous appeler. Le numéro de modèle ainsi que l'emplacement de l'autocollant du numéro de série sont indiqués sur la page de couverture de ce manuel.

Veuillez étudier le schéma ci-dessous et familiarisez-vous avec les pièces indiqués avant de continuer à lire le manuel de l'utilisateur.


DIMENSIONS ASSEMBLÉ :
Hauteur : 152 cm (5 ft.)
Largeur : 69 cm (2 ft. 3 in.)
Profondeur : 124 cm (4 ft. 1 in.)
Cadre du Dossier
Dossier
Côté Droite
Côté Gauche
Poignée
Boîtier
Cadre Arrière
Chaîne
Coussin Rond en Mousse
Cylindre de Réglage
Goupille
Grand Bouton
Jambe de Réglage
Verrou des Chevilles
Repose-pieds
Remarque : les termes « côté droit » et « côté gauche » sont déterminés du point de vue d'une personne utilisant la table de renversement ; ils ne correspondent pas aux côtés droit et gauche sur les schémas de ce manuel.

ASSEMBLAGE

Simplifiez-vous la vie

Ce manuel est conçu pour que le système de renversement puisse être assemblée par tout le monde. Une majorité de personnes pense que l'assemblage est plus facile si elle prevoyait assez de temps.

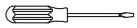
Avant de commencer l'assemblage, lisez attentivement l'information et les instructions suivantes :

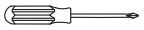
- L'assemblage requiert deux personnes.
- Installez toutes les pièces dans un espace dégagé et enlevez tout le matériel d'emballage. Evitez de jeter le matériel d'emballage avant la fin du montage.
- Au fur et à mesure que vous assemblez le système de renversement, assurez-vous que toutes les pièces sont orientées comme indiqué dans les dessins.
- Serrez toutes les pièces au fur et à mesure que vous les assemblez, sauf instructions contraires.
- Les outils suivants sont nécessaires à l'assemblage :

les clés hexagonaux incluses

deux clés à molette

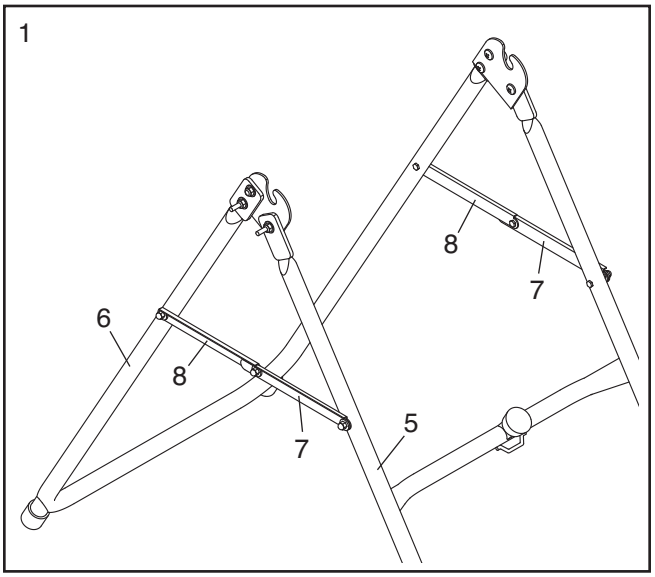
un maillet en caoutchouc

un tournevis plat 

un tournevis cruciforme 

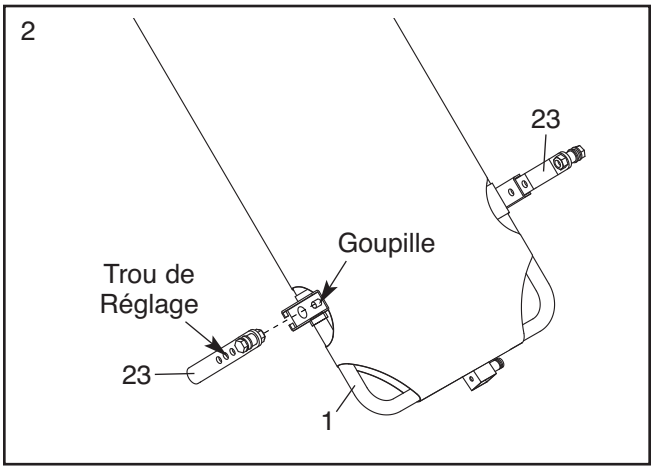
L'assemblage sera plus facile si vous avez un jeu de douilles, un jeu de clés plates ou à molette, ou un jeu de clés à rochet.

1. Dépliez les Cadres Avant et Arrière (5, 6) et poussez les Barres de Liaison (7, 8) de manière à ce qu'elles soient droites comme illustrées.

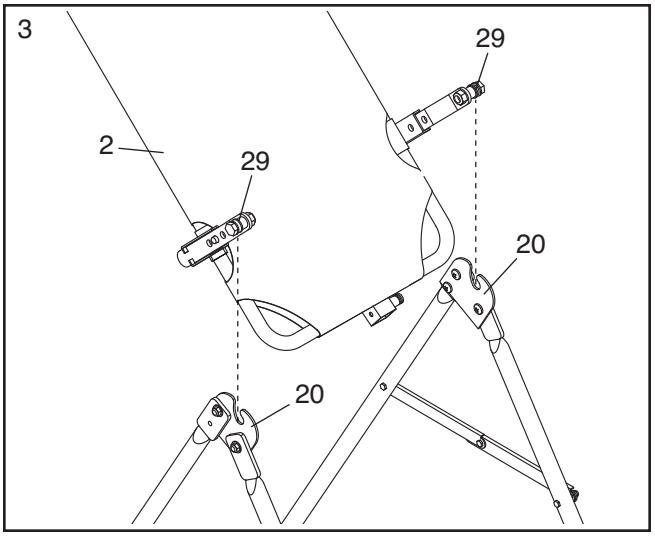


2. Enfoncez l'extrémité d'une Barre de Pivot (23) avec les trous de réglage sur le support d'un côté du Cadre du Dossier (1). Enfoncez la goupille dans le Cadre du Dossier dans le trou de réglage du milieu.

   Répétez cette étape avec l'autre Barre de Pivot (23).

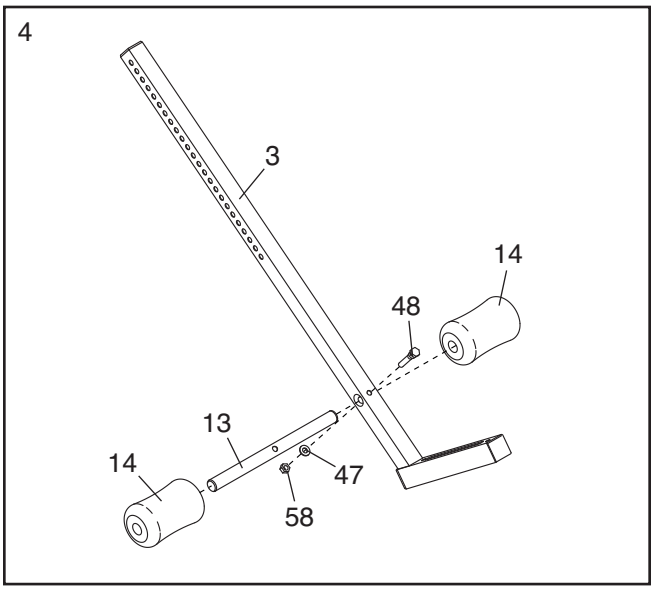


3. Placez les deux Poulies (29) dans les fentes sur les Plaques de Liaison (20).



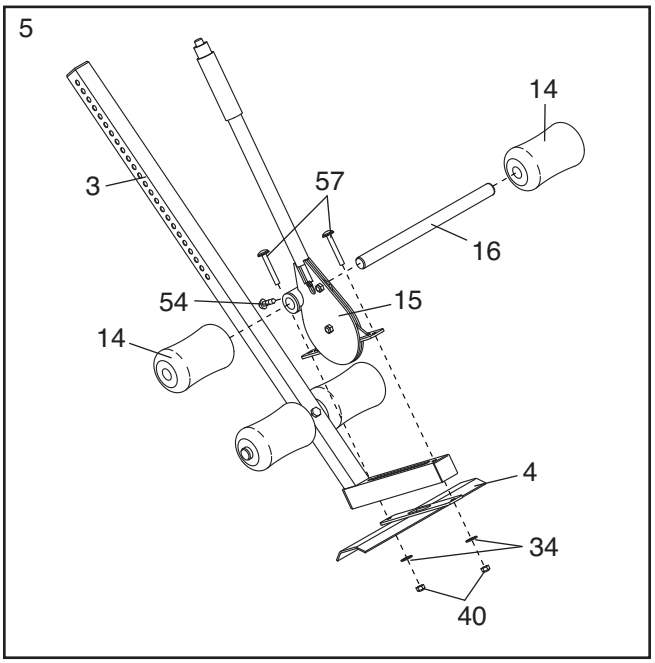
4. Enfoncez le Tube de Coussin des Jambes (13) dans le trou indiqué sur la Jambe de Réglage (3) et attachez-le à l'aide d'un Boulon de M8 x 40mm (48), une Rondelle en Zinc de M8 (47) et un Écrou en Zinc de M8 (58).

   Glissez deux Coussins Ronds en Mousse (14) dans les extrémités du Tube de Coussin des Jambes (13).



5. Attachez le Tube de Coussin du Levier (16) sur le Verrou des Chevilles (15) à l'aide d'une Vis de M4 x 20mm (54). Glissez deux Coussins Ronds en Mousse (14) sur le Tube de Coussin.

   Attachez le Verrou des Chevilles (15) et le Repose-pieds (4) sur la Jambe de Réglage (3) à l'aide de deux Boulons de M8 x 55mm (57), deux Rondelles de M8 (34) et deux Écrous de Verouillage de M8 (40).

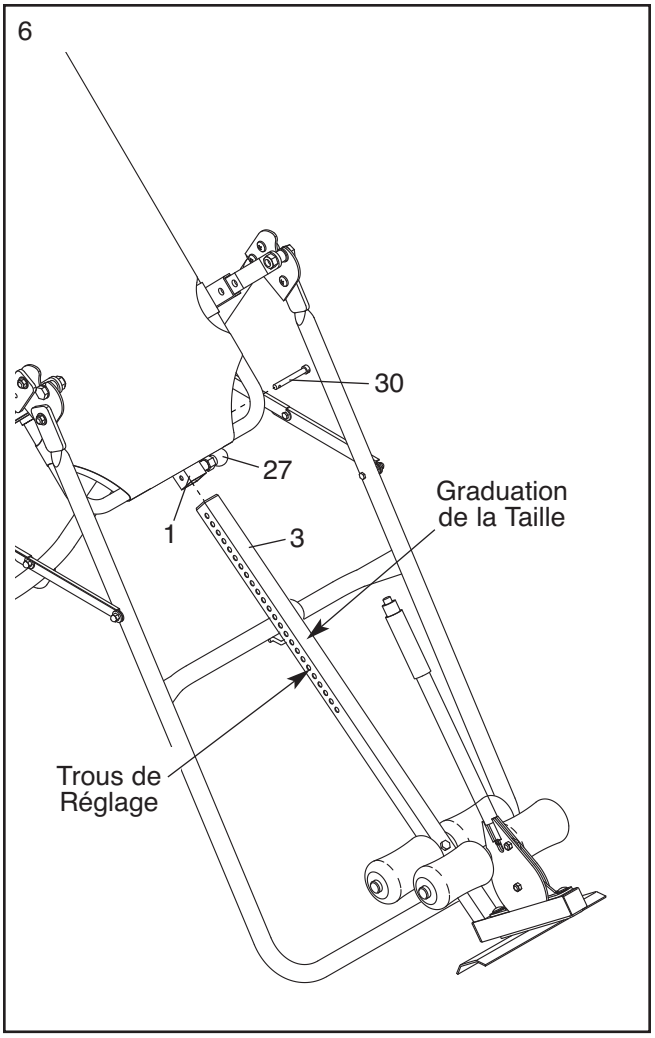


6. Retirez la Goupille (30) du Cadre du Dossier (1).

   Tirez le Grand Bouton (27) hors du trou, autant que possible. Enfoncez ensuite la Jambe de Réglage (3) dans le Cadre du Dossier (1). Replacez le Grand Bouton dans un trou de réglage sur la Jambe de Réglage.

   Enfoncez la Goupille (30) dans le Cadre du Dossier (1) et la Jambe de Réglage (3).

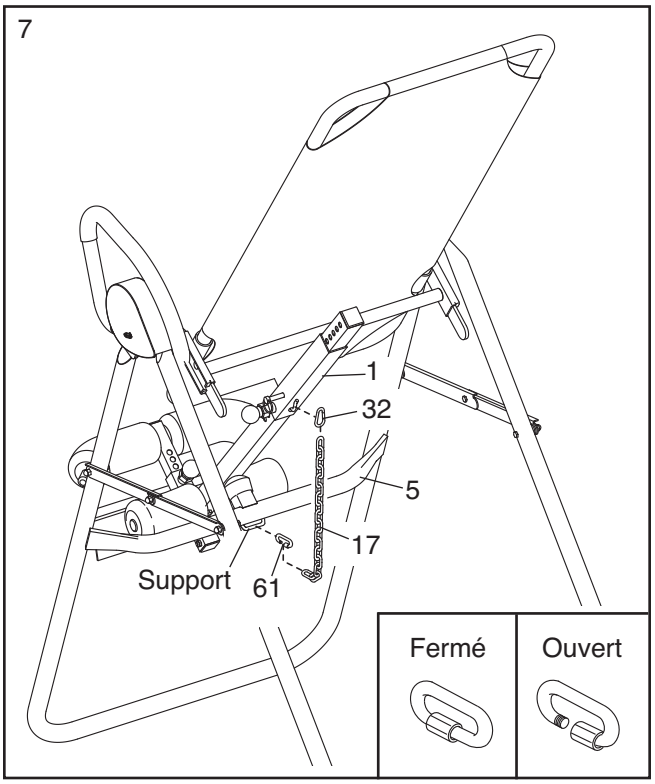
   Remarque : la Jambe de Réglage (3) doit se trouver sur la graduation de la taille trois à cinq centimètres au-dessus de la taille de la personne utilisant la table de renversement.



7. **Voir les dessins en médaillon.** Ouvrez le Maillon Rapide (61) en tournant l'écrou du maillon rapide.

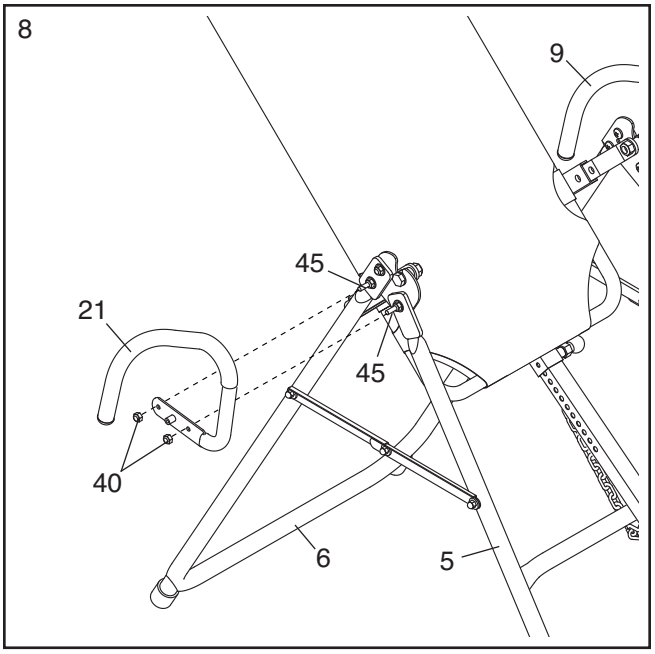
   Puis, fixez une extrémité de la Chaîne (17) incluse au support indiqué sur le Cadre Avant (5) à l'aide du Maillon Rapide (61). Fermez le Maillon Rapide en tournant l'écrou du maillon rapide.

   Fixez l'autre extrémité de la Chaîne (17) au crochet du Cadre du Dossier (1) à l'aide de la Pince (32). **Assurez-vous que le Maillon Rapide (61) est fixé au Cadre Avant (5) et que la Pince est fixée au Cadre du Dossier.**



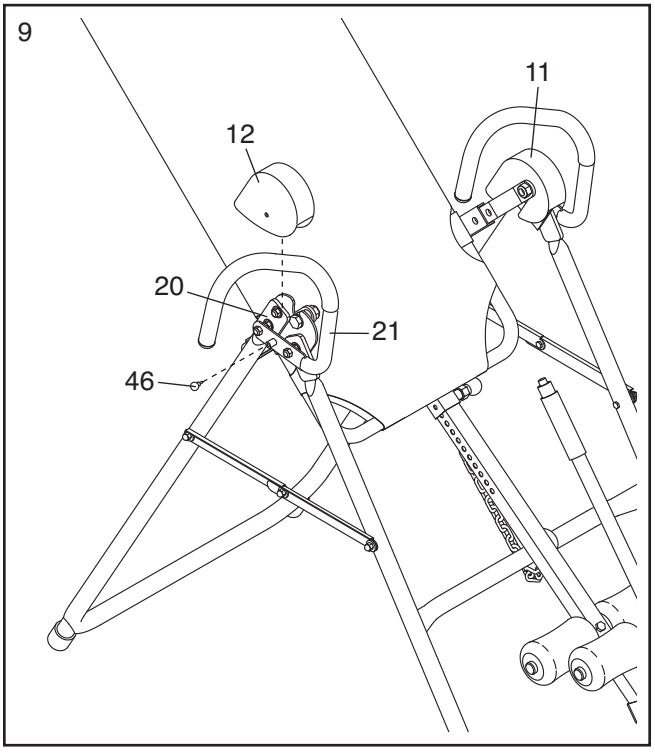
8. Fixez la Poignée Droite (21) sur le Boulon de M8 x 30mm (45) se trouvant sur les Cadres Avant et Arrière (5, 6) à l'aide deux Écrous de Verouillage de M8 (40). **Assurez-vous que la Poignée est orientée comme illustrée.**

   Répétez cette étape avec la Poignée Gauche (9).



9. Couvrez la Plaque de Liaison (20) droite avec le Boîtier Droit (12). Vissez un Petit Bouton (46) dans la Poignée Droite (21).

   Répétez cette étape avec le Boîtier Gauche (11).



10. **Assurez-vous que toutes les pièces sont serrées correctement avant d'utiliser la table de renversement.** L'utilisation des pièces sera décrite dans la section RÉGLAGES qui commence à la page 10.

RÉGLAGES

Cette section explique comment régler le système de renversement. Référez-vous à MISE EN PLACE D'UN PROGRAMME à la page 13 pour apprendre comment tirer le plus de bienfaits de votre programme d'exercice.

Assurez-vous que toutes les pièces sont serrées correctement à chaque utilisation du système de renversement. Remplacez immédiatement toute pièce usée. Le système peut être nettoyée à l'aide d'un chiffon humidifié avec un détergent doux non-abrasif. N'utilisez pas de dissolvants.

SÉLECTIONNER LA POSITION DE LA BARRE DE PIVOT

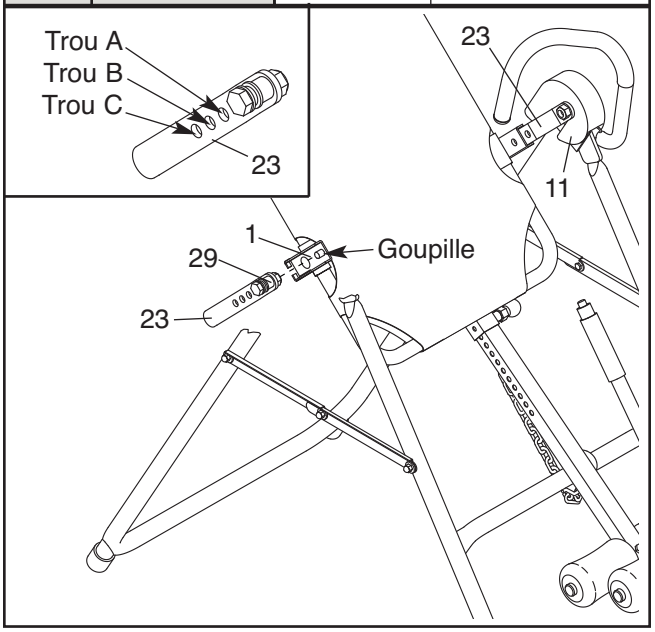
Les Barres de Pivot (23) sont percées de trois trous de réglage. Le choix du trou dépendra du poids de l'utilisateur et du niveau de réponse désiré. Référez-vous au schéma pour déterminer quel trou utiliser.

Pour régler les Barres de Pivot (23), découvrez les Plaques de Liaison (non-illustrées). Soulevez une Poulie (29) hors de la Plaque de Liaison. Déplacez la Barre de Pivot de manière à ce que la goupille sur le Cadre du Dossier (1) s'enfonce dans le trou de réglage désiré. Replacez la Poulie dans la fente sur la Plaque de Liaison. **Répétez cette manipulation avec l'autre Barre de Pivot.**

Replacez les Boîtiers (11, 12 [non-illustrés]) sur les les Plaques de Liaison (non-illustrées). Attachez les Boîtiers à l'aide des Petits Boutons (non-illustrés).

Utilisez la table de renversement avec les Barres de Pivot (23) réglées sur chaque position pour déterminer celle qui est plus confortable pour vous.

Remarque : 1 lb. = 2,2 kg		Sensibilité	
		Débutant (Inversion partielle)	Avancé (Renversement total)
Poids de l'utilisateur	36 kg – 54 kg	Trou A	Trou A
	54 kg – 100 kg	Trou C	Trou A
	100 kg – 136 kg	Trou C	Trou B

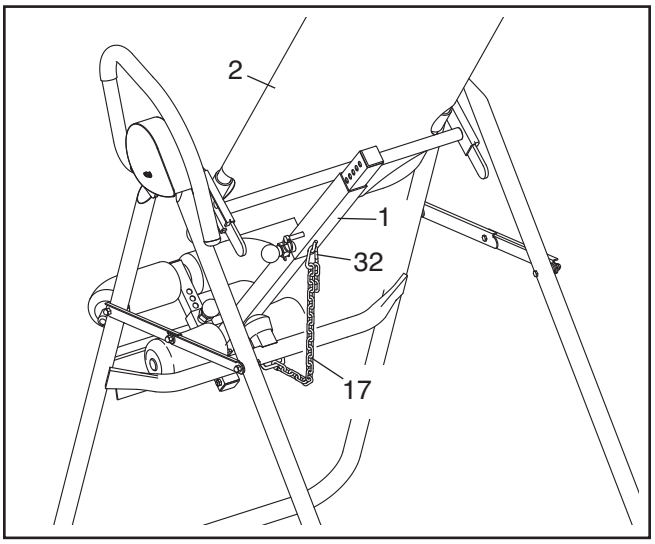


⚠ ATTENTION : enfoncez toujours les goupilles du Cadre du Dossier (1) dans les mêmes trous dans chaque Barre de Pivot (23).

RÉGLAGE DE LA LONGUEUR DE LA CHAÎNE

La Chaîne (17) peut être utilisée pour empêcher à le système d'inversion de se retourner davantage que l'on ne souhaite. Pour régler la Chaîne, enlevez-la d'abord de la Pince (32) du Cadre du Dossier (1). Tournez le Dossier (2) jusqu'à la position la plus renversée que vous souhaitez qu'il tourne. Puis, demandez à une autre personne de tendre la Chaîne et de la fixer de nouveau à la Pince du Cadre du Dossier.

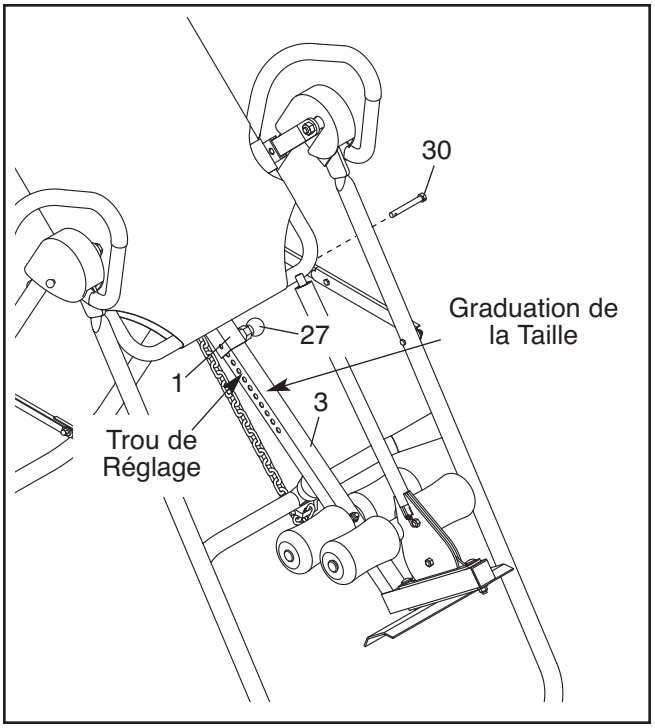
Pendant les deux premières semaines d'utilisation, réglez la Chaîne (17) pour empêcher au Dossier (2) de tourner plus de 15 à 20 degrés. A mesure que vous vous habituez à utiliser le système d'inversion, allongez la Chaîne pour permettre au Dossier de tourner quelques degrés de plus.



RÉGLER LA JAMBE DE RÉGLAGE

Vous pouvez régler la longueur de la Jambe de Réglage (3) pour correspondre à la taille de l'utilisateur. Retirez la Goupille (30) du Cadre du Dossier (1). Tirez le Grand Bouton (27) hors du trou autant que possible. Glissez la Jambe de Réglage dans le, ou hors du, Cadre du Dossier de manière à ce que la graduation au-dessus de la taille de l'utilisateur soit recouverte par le Cadre du Dossier. Replacez le Bouton et la Goupille dans les trous de réglage sur la Jambe de Réglage et le Cadre du Dossier.

Utilisez le système de renversement avec la Jambe de Réglage (3) réglée sur plusieurs longueurs différentes pour déterminer celle qui est plus confortable pour vous.

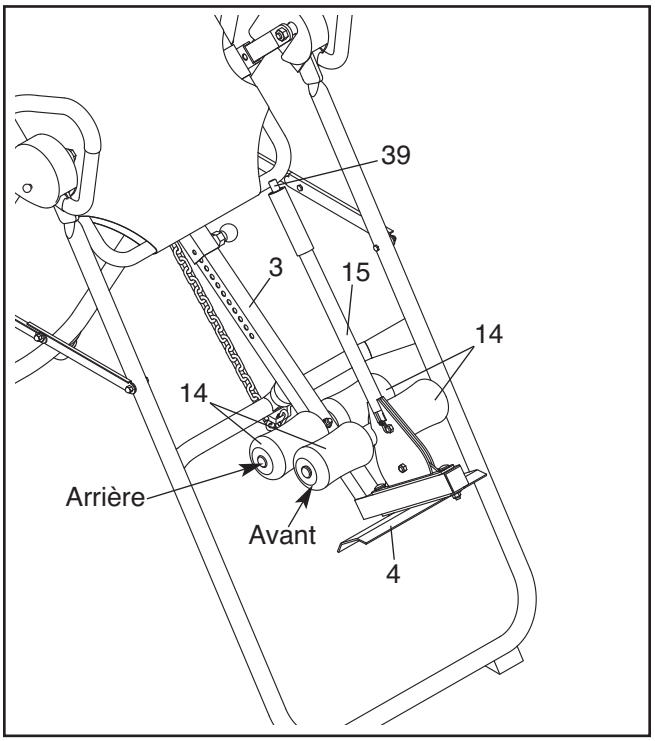


⚠ ATTENTION : le système de renversement est conçue pour être utilisée par une personne dont la taille ne dépasse pas 1,98 mètre.

UTILISATION DU VERROU DES CHEVILLES

Pour attacher vos chevilles sur le système de renversement, montez sur le Repose-pieds (4), l'arrière de vos jambes contre les Coussins Ronds en Mousse (14) arrière et la pointe de vos pieds sous les Coussins Ronds en Mousse avant. Tirez le Verrou des Chevilles (15) vers la Jambe de Réglage (3) de manière à ce que les Coussins Ronds en Mousse avant soient serrés contre vos chevilles.

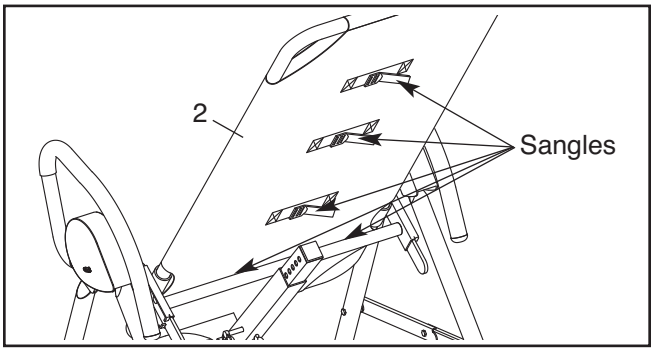
Pour détacher le Verrou des Chevilles (15), poussez la partie supérieure du Cylindre de Réglage (39) vers le bas et déplacez le Verrou vers l'avant.



⚠ ATTENTION : assurez-vous toujours que le Verrou des Chevilles (15) est bien serré contre vos chevilles avant d'utiliser le système de renversement. Portez toujours des chaussures de sport avec des lacets pour maintenir vos pieds en place sur le système de renversement.

SERRER LE DOSSIER

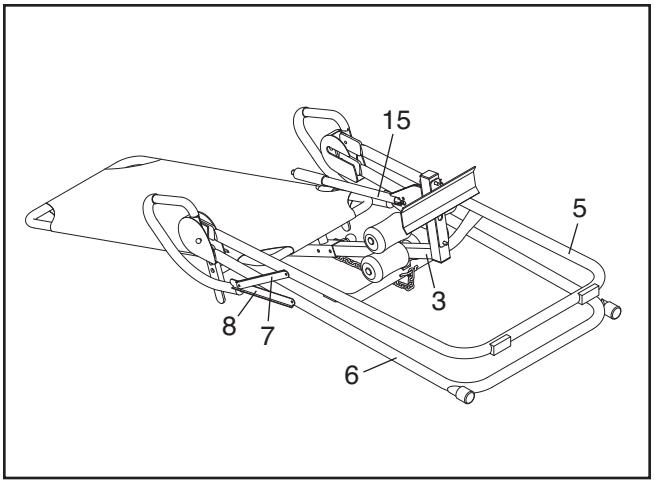
Le Dossier (2) peut s'étirer durant son utilisation. Si cela se produit, serrez les cinq sangles au dos du Dossier.



RANGER LE SYSTÈME DE RENVERSEMENT

Pour ranger le système de renversement, réglez la Jambe de Réglage (3) sur la longueur la plus courte (voir RÉGLER LA JAMBE DE RÉGLAGE à la page 11). Réglez ensuite le Verrou des Chevilles (15) sur la position la plus proche de la Jambe de Réglage (voir UTILISATION DU VERROU DES CHEVILLES à la page 11). Soulevez ensuite les Barres de Liaison (7, 8) et pliez les Cadres (5, 6) l'un contre l'autre.

ATTENTION : assurez-vous toujours que les Barres de Liaison (7, 8) sont bien droites avant d'utiliser la table de renversement.



ROTATION SUR LE SYSTÈME DE RENVERSEMENT

Cette section explique comment renverser le système de renversement puis revenir dans la position de départ. **Référez-vous à la section RÉGLAGES, qui commence à la page 10 de ce manuel, pour identifier les pièces mentionnées dans cette section.**

PRÉPARER ET MONTEZ SUR LE SYSTÈME DE RENVERSEMENT

Avant d'utiliser le système de renversement, réglez les Barres de Pivot (23), la Jambe de Réglage (3) et la Chaîne (17) sur les positions adéquates pour l'utilisateur. Attachez vos chevilles dans le Verrou des Chevilles (15).

SE RENVERSER EN ARRIÈRE SUR LE SYSTÈME DE RENVERSEMENT

Pour se renverser en arrière sur le système de renversement, soulevez doucement vos bras au-dessus de votre tête jusqu'à atteindre la position désirée. La vitesse à laquelle vous levez les bras déterminera la vitesse à laquelle la table de renversement va se renverser. Placez vos bras dans une position confortable, sans faire tourner le système de renversement.

Pour verrouiller le dossier dans la position de renversement complet, il sera peut-être nécessaire de pousser contre le sol ou le Cadre Arrière (6) durant les quelques derniers degrés de manière à ce que le Cadre du Dossier (1) repose contre la barre transversale sur le Cadre Avant (5). Le poids de votre corps verrouillera le système de renversement dans la position de renversement complet.

REVENIR À LA POSITION DE DÉPART SUR LE SYSTÈME DE RENVERSEMENT

Pour revenir à la position de départ, pliez légèrement les genoux et déplacez doucement vos mains vers votre taille jusqu'à ce que vous arriviez vers une position horizontale. Reposez-vous à l'horizontale pendant 30 à 60 secondes avant de revenir à la position de départ. Ceci permettra à votre corps de s'habituer au changement. Revenez lentement à la position de départ. Si vous avez des étourdissements après avoir utilisé le système de renversement, c'est une indication que vous êtes revenu trop rapidement à la position de départ.

Pour se relever de la position de renversement complet, tenez le coin du Cadre du Dossier (1) derrière votre tête d'une main et prenez la partie inférieure du Cadre Arrière (6) de l'autre main. Tirez le Cadre du Dossier vers le Cadre Arrière. Ceci libérera le Cadre du Dossier de la position de renversement complet. Revenez à la position de départ comme décrit ci-dessus.

N'essayez pas de vous asseoir ou d'utiliser les Poignées (9, 21) pour revenir à la position de départ.

MISE EN PLACE D'UN PROGRAMME

Cette section contient de l'information et des suggestions sur la manière d'utiliser le système de renversement. Assurez-vous que toutes les pièces sont correctement serrées chaque fois que le système de renversement est utilisée. Remplacez immédiatement toute pièce usée. **Référez-vous à la section RÉGLAGES, qui commence à la page 10 de ce manuel, pour identifier les pièces mentionnées dans cette section.**

TIRER LE PLUS DE BIENFAITS DE LE SYSTÈME DE RENVERSEMENT

Si vous avez la nausée alors que vous utilisez la table de renversement, revenez à la position de départ. Sachez qu'il faudra peut-être plusieurs semaines d'utilisation pour que votre oreille interne s'habitue à être à l'envers.

N'utilisez pas le système de renversement après avoir ingéré de la nourriture.

Bouger pendant l'utilisation de le système de renversement peut rendre votre expérience plus confortable, et peut aider vos articulations et vos muscles à se détendre. Faites toujours des mouvements lents et contrôlés.

Plus grand est l'angle auquel vous utilisez le système de renversement, moins de temps vous devriez rester la tête en bas avant de revenir dans la position de départ. Augmentez petit à petit la durée de vos exercices la tête en bas ainsi que l'angle de renversement.

Restez à l'écoute de votre corps quand vous utilisez le système de renversement. Augmentez le niveau d'intensité seulement si vous êtes confortable. Dès que vous ressentez un certain inconfort, revenez à la position de départ.

PROGRAMME POUR DÉBUTANT

Vous trouverez ci-dessous des suggestions pour les personnes qui commencent seulement à utiliser le système de renversement.

Réglez la Chaîne (17) pour permettre au Cadre du Dossier (1) de se renverser à un angle de 20 degrés, ou moins, pendant une ou deux semaines. Ceci permettra à votre corps de s'habituer au changement de direction de gravité.

N'utilisez le système de renversement que pendant une ou deux minutes à la fois, deux ou trois fois par jour.

Ne restez la tête en bas que si vous êtes confortable, même si ce n'est que quelques secondes au début.

PROGRAMME INTERMÉDIAIRE

Vous trouverez ci-dessous des suggestions faites par des personnes utilisant confortablement le système de renversement comme décrit dans le PROGRAMME POUR DÉBUTANTS.

Augmentez l'angle jusqu'auquel le système de renversement peut se renverser selon ce qui vous est confortable. Réglez la Chaîne (17) pour permettre à le système de renversement d'aller jusqu'à un angle de 60 degrés, de quelques degrés à la fois.

Commencez à faire des étirements légers pendant que vous utilisez le système de renversement.

Augmentez petit à petit la durée d'utilisation de le système de renversement jusqu'à 10 minutes ou plus, deux à trois fois par jour. Vous pouvez varier les enchaînements en vous renversant pendant une ou deux minutes, puis 30 secondes, ou en restant la tête en bas aussi longtemps que la tête en haut.

PROGRAMME DE RENVERSEMENT COMPLET

Vous trouverez ci-dessous des suggestions faites par des personnes utilisant confortablement le système de renversement comme décrit dans le PROGRAMME INTERMÉDIAIRE et désirant se renverser à des angles plus importants ou faire des exercices abdominaux. Notez que vous pouvez profiter de tous les bienfaits du renversement à partir d'un angle de 60 degrés. **N'essayez pas de faire des exercices abdominaux à moins que le Cadre du Dossier (I) ne soit verrouillé dans la position de renversement complet.**

Augmentez l'angle jusqu'auquel le système de renversement peut se renverser selon ce qui vous est confortable. Réglez la Chaîne (17) pour permettre à le système de renversement de se renverser jusqu'à toucher l'arrière de la barre transversale sur le Cadre Avant (5).

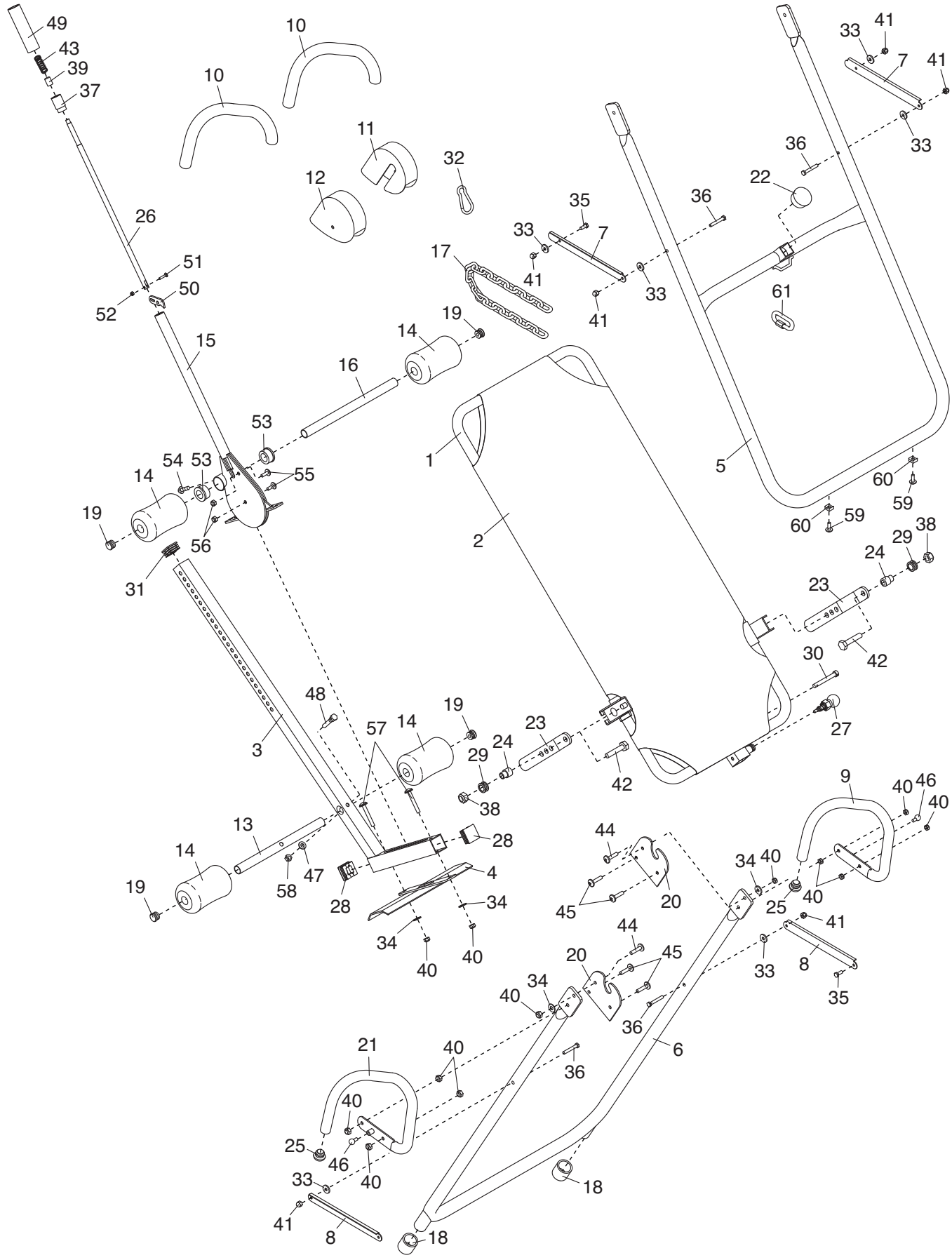
Réglez les Barres de Pivot (23) de manière à ce que la goupille sur le Cadre du Dossier (1) soit dans le trou supérieur (voir SÉLECTIONNER LA POSITION DE LA BARRE DE PIVOT à la page 10). Si l'utilisateur pèse 100 kg ou plus, placez la goupille dans le trou du milieu sur les Barres de Pivot. Renversez-vous comme décrit à la page 12.

LISTE DES PIÉCES—Nº. de Modéle WEEVBE1334.1 R1108A

Nº. de Pièce	Qté.	Description
1	1	Cadre du Dossier
2	1	Dossier
3	1	Jambe de Réglage
4	1	Repose-pieds
5	1	Cadre Avant
6	1	Cadre Arrière
7	2	Grande Barre de Liaison
8	2	Petite Barre de Liaison
9	1	Poignée Gauche
10	2	Coussin en Mousse
11	1	Boîtier Gauche
12	1	Boîtier Droit
13	1	Tube de Coussin des Jambes
14	4	Coussin Rond en Mousse
15	1	Verrou des Chevilles
16	1	Tube de Coussin du Levier
17	1	Chaîne
18	2	Grand Embout Femelle Rond
19	4	Petit Embout Mâle Rond
20	2	Plaque de Liaison
21	1	Poignée Droite
22	1	Amortisseur
23	2	Barre de Pivot
24	2	Bague d'Espacement
25	2	Embout Mâle Rond
26	1	Tige de Réglage
27	1	Grand Bouton
28	2	Embout Mâle Carré de 38mm
29	2	Poulie
30	1	Goupille
31	1	Embout Mâle Carré de 33mm
32	1	Pince
33	6	Rondelle de M6
34	4	Rondelle de M8
35	2	Boulon de M6 x 13mm
36	4	Boulon de M6 x 45mm
37	1	Manche de Réglage
38	2	Écrou de Verouillage de M12
39	1	Cylindre de Réglage
40	12	Écrou de Verouillage de M8
41	6	Écrou de Verouillage de M6
42	2	Boulon de M12 x 50mm
43	1	Ressort
44	2	Boulon de M8 x 20mm
45	4	Boulon de M8 x 30mm
46	2	Petit Bouton
47	1	Rondelle en Zinc de M8
48	1	Boulon de M8 x 40mm
49	1	Poignée de Réglage en Mousse
50	1	Loquet de Réglage
51	1	Boulon de M4 x 15mm
52	1	Écrou de M4
53	2	Bague
54	1	Vis de M4 x 20mm
55	2	Boulon de M8 x 20mm
56	2	Écrou de M8
57	2	Boulon de M8 x 55mm
58	1	Écrou en Zinc de M8
59	2	Vis Auto-Taraudeuse de M4 x 15mm
60	2	Pied en Plastique
61	1	Maillon Rapide
*	1	Manuel de L'Utilisateur
*	1	Clé Hexagonale

Remarque : * indique une qu'une pièce n'est pas illustrée. Les caractéristiques peuvent être modifiées sans notifications. Pour commander des pièces de rechange, référez-vous au dos du manuel.

SCHÉMA DÉTAILLÉ—Nº. de Modéle WEEVBE1334.1 R1108A



COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE

Pour commander des pièces de rechange, reportez-vous à la page couverture de ce manuel. Pour nous permettre de mieux vous venir en aide, ayez sous la main les renseignements suivants lorsque vous communiquez avec nous :

• le numéro de modèle et le numéro de série du produit (reportez-vous à la page couverture de ce manuel)

• le nom du produit (reportez-vous à la page couverture de ce manuel)

• le numéro et la description de la pièce ou des pièces de rechange (reportez-vous à la LISTE DES PIÈCES et au SCHÉMA DÉTAILLÉ présentés vers la fin de ce manuel)

Nº. de Pièce 276345 R1108A

Imprimé en Chine © 2008 ICON IP, Inc.